24.075 Zeleninová obloha - karfiol, cvikla
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
karfiol	3,00	2,55	4,50	3,83	4,50	3,83	5,50	4,68
cvikla sterilizovaná b. n.	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,70	3,70
soľ	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,05	0,05
hmotnosť porcie v g	40		60		60		80	

Receptúra

Výrobný postup

Karfiol očistíme, umyjeme a povaríme v slanej vode. Povarený karfiol vyberieme, necháme odkvapkať a rozoberieme na ružice. Sterilizovanú cviklu scedíme z nálevu.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	67	16	0,73	0,1	0,0	2,6	0,8	50,1	1,1	0,00	0,1	0,1	15,2	0,0
B	101	24	1,10	0,2	0,0	3,9	1,2	75,2	1,6	0,01	0,1	0,1	22,8	0,0
C	101	24	1,10	0,2	0,0	3,9	1,2	75,2	1,6	0,01	0,1	0,1	22,8	0,0
D	124	30	1,34	0,2	0,0	4,7	1,4	92,9	2,0	0,01	0,1	0,2	27,9	0,0